



每周300分钟中等强度运动有益健康

宁光院士详解“食与动的平衡”,强调久坐不动刷刷剧危害大



生活方式改变、老龄化和肥胖是中国糖尿病流行的三大主因,同时中国成年人心血管疾病发病率还在逐年提升。“十四五”规划目标任务中有一项就是“人均预期寿命再提高1岁”,如何让自己活得更久更好呢?我们常说,保持健康的核心密码就是管住嘴、迈开腿。但在我国,能够保持健康饮食与合理运动的人群比例并不高。昨天,长三角一体化健康促进行动暨新民健康大讲堂巡讲第五期邀请中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光教授介绍如何保持“食与动的平衡”,并澄清了一些常见的认识误区。

中国有三大饮食“杀手”

宁光院士告诉大家,近40年,我国居民饮食运动习惯改变,代谢性疾病及心血管疾病风险显著上升。其中,膳食风险、高血压、高血糖、高胆固醇、肥胖等均被列入我国十大死亡危险因素。

今年,《糖尿病杂志》发表了宁光院士团队完成的一项研究,论文调查了2亿多中国人,第一次大规模采用了互联网被动数据探索了中国人的生活习惯和疾病之间究竟有什么关系,并绘制了首张中国饮食习惯与代谢病地图。研究显示,热爱高温烹饪的地区有更高高血压、糖尿病和高体质量指数(BMI)困扰,爱吃辣的地方糖尿病风险低。

饮食管理的重要性毋庸置疑,从全球范围来看,五分之一的死亡与不健康饮食有关,中国等东亚地区这一比例更高。宁光院士强调,中国三大饮食“杀手”分别是高盐、低谷物、低新鲜水果摄入,与之相关的三大疾病分别是心血管疾病、肿瘤和糖尿病。

其中,高盐摄入可增加高血压的发病风险,调查显示,与每天钠摄入低于3.2克的人群相比,每天钠摄入超过7.6克的中国人患高血压风险增加84%;高钠摄入人群患脑卒中风险增加24%,脑卒中死亡风险增加63%。

全谷物食物保留了对人体有益处的膳食纤维、维生素、矿物质及植物化合物等,而我们的饮食是精制谷物为主,往往都是高升糖指数的食物,营养价值下降,膳食纤维损失,长期食用可造成维生素和矿物质的摄入不足。

2021年发布的《中国居民膳食指南科学研究报告》指出,保持每日全谷物、新鲜水果的摄入,可降低心血管疾病、糖尿病、肿瘤的发病风险,同时也更有助于维持体重。

江南饮食更适合国人

对于食物的种类来讲,到底哪些食物的种类是好的?宁光院士介绍,世界上备受推崇的是地中海饮食,它的饮食最重要的是三个特征:使用初榨橄榄油,多推荐干果和海产品,饮用一定的红酒。不过,很多人并没有完全了解地中海饮食的精髓,甚至还吃了过多的坚果,反而摄入过多的脂肪。应该说,地中海饮食最重要的就是新鲜蔬菜水果和鱼类的摄入。而橄榄油拌蔬菜吃,也可以最大程度保留蔬菜的营养成分。

不过,基于由宁光院士团队完成的研究,他认为“传统江南饮食”在营养体系上和地中海饮食相似,而江南饮食从降压和降糖两个角度则优于地中海饮食。这种新饮食习惯更适合于中国人的口味。基于流行病学证据,宁光院士认为,长江中下游居民长期形成的饮食结构有利于心血管代谢性疾病的防控,这种“江南饮食”的特点是:推荐植物油(比如花生、菜籽油)低温烹饪;增加鱼虾等优质蛋白;增加蔬果、豆制品、粗粮;减少糖、油、盐的摄入;推荐蒸、煮的烹饪方式。

现场也有观众提出疑问,有的医生建议多吃水果,有的却说水果糖分很高,要少吃,到底应该听谁的?晚上吃水果是否会影响代谢?水果吃多了会造成糖尿病吗?对此,宁光院士指出,糖尿病的“锅”不应该让水果来背。糖尿病不是吃糖吃出来的。尽管糖尿病确实存在着体内血糖升高的症状,但这并不是因为糖分高引起的,而是体内分泌的胰岛素不足或胰岛素生物作用受到损害,没办法代谢掉体内的糖分所致。所以正常人吃糖或者水果是不会得糖尿病的。吃水果不分早晚,但要

避免临睡前吃得太饱;有的人把水果当饭吃,就很容易使血糖失去平衡,这也是错误的习惯;此外,已经得了糖尿病的人需要控制水果的量和品种。

传统运动应发扬光大

宁光院士还介绍了运动的重要性。尽管工作繁忙,但宁光院士本人每天都运动,当说起自己每天基本都要坚持分三次做满100个俯卧撑时,台下响起了热烈的掌声。宁光院士说,运动是最好的“抗病良药”,千万不要用“忙”“累”来作为借口,很多年轻人一回家就躺着看手机,久坐不动刷刷剧,其实危害极大。

宁光院士介绍,以提高心肺功能、减轻体重、调节血压、改善血脂为主要目的体育锻炼者,可首选有氧运动方式。而力量练习可提高肌肉力量、增加肌肉体积、发展肌肉耐力,促进骨骼发育和骨健康。他建议,年轻人群可以选择球类运动、游泳等锻炼方式。不过,这些

技能型的锻炼方式需要良好的身体素质作为基础。对于老年人来说,宁光院士建议,到公园里跳广场舞、到健身步道上去快走都是不错的方式,但是要注意着装的选择。比如老年朋友,健身步道上快走要尽量穿软底的运动鞋。“运动要根据自身情况来调整强度,任何形式的中等强度体力活动达到每周300分钟,均能带来显著健康益处。”

宁光院士特别提到,中国传统运动方式比如五禽戏、太极拳等,动作平缓,柔中带刚,具有独特的健身养生效果,可以提高心肺功能、平衡能力,改善神经系统功能,调节心理状态,且安全性好。“除老年人外,年轻人也可积极参加,将传统文化发扬光大。”

首席记者 左妍



长三角一体化健康促进行动启动

2021安利纽崔莱健康慈善慢跑活动举行

本报讯 (首席记者 范洁)乐享健康,乐跑长三角。昨天下午,长三角一体化健康促进行动暨新民健康大讲堂巡讲第五期在上海安利体验馆举行,同时启动2021年上海市安利纽崔莱健康慈善慢跑活动。

“长三角一体化健康促进行动暨新民健康大讲堂巡讲”活动由上海市健康促进委员会、上海报业集团指导,上海市卫生健康委员会、上海市体育局和新民晚报社主办,从今年3月起,围绕“科学防疫、健康养生、全民健身、心理疗愈”等主题,先后走进上海青浦区、江苏苏州市、浙江台州市、安徽马鞍山市,开展健康主题巡讲活动,通过线下、线上相结合的传播方式,传递科学养生、运动及营养保健等方面的健康知识,构建大健康生态圈。

中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光教授担任巡讲首席专家,他表示,“健康上海行动是2400万上海市民身心健康、高品质生活的任务书和路线图。”,普及健康知识、培育健康生活方式是健康上海行动的“第一行动”,是预防慢性病最根本、最有效、最经济的手段。

现场,作为长三角一体化健康促进行动系列活动之一,2021年上海市安利纽崔莱健康慈善慢跑启动,以“乐跑长三角,共享健康生活”为主题,倡导市民关注身心健康,为传递爱心而奔跑。今年,为响应上海市疫情防控要求,不设具体的跑步时间和地点,不举办大规模聚集的跑步活动,而是倡导跑步爱好者带动家人就近运动,长期坚持。

据悉,长三角地区居民只要向上海市慈善基金会捐款20元,即可获得跑步套装一份(共计2000份,送赠即止)。此外,安利公司通过市慈善基金会,向市心理康复协会资助30万元,用于支持962525心理热线的志愿者。

最近一段时间,正在陕西采访第十四届全国运动会,这是2022年北京冬奥会之前,国内规模最大、水平最高的体育盛会。前两日,在微信群里分享一则全运热点新闻,有朋友忽然跳出来说了句,“从1997年上海的八运会之后,就已经很少关心全运会,感觉越来越变味了。”

这个朋友的话,虽有些极端,但确实也能代表一部分人的心态。过去的几届全运会,都爆出过一些“黑幕”,让分、让球、消极比赛、瓜分金牌,竞技场变成了利益交换的名利场,因此难免伤了人心。还有一些人觉得,全运会只是体育系统内四年一次的“排



新民随笔

排座,吃果果”,与我们普通人何干?

但也应该以更积极乐观的眼光,来看待变化中的全运会。实际上,现在的全运会不仅仅只是专业体育人的聚会,更多的已经与喜爱运动的老百姓息息相关。从2017年的天津全运会开始,就增加了群众体育项目的比赛,业余爱好者一样可以争金牌,这是全运会历史上的一次极其重大的突破。

本届陕西全运会,更是鲜明地提出了

“全民运动会”

关尹

“全民全运、同心同行”的口号,甚至像广场舞、广播体操这样的民间项目,也首次以线上比赛的形式举办,吸引了近万人参赛,普及性更高的乒乓球、羽毛球、足球、篮球等就更不用说了。

我还有一个朋友,人称光哥,平时最大的爱好就是打羽毛球。他并非专业选手,也是半路出家,水平却还蛮不错。虽已67岁“高龄”,还常常要和小他十几、二十岁的“年

轻人”打,挑战极限。我估计,如果他知道全运会会有65岁以上组的比赛,肯定也是很有兴致去参加一回的。

时至今日,在全民健康的理念越来越深入人心之际,我们已经看到了国人的体育回归人本的理念,竞技金牌并不是体育的全部。热爱体育锻炼,关注运动本身,才是体育的真正意义。

陕西全运会开幕前,习近平总书记特意强调了一点:“把群众性体育纳入全运会,组织人民群众广泛参与,就更好起到了举办全运会的作用。”所以,全运会不仅仅是“全国运动会”,更应该是“全民运动会”。